

**Paket Soal MIN 1 Trenggalek**

Nama Paket Soal	: ASAT PJOK KELAS 3 TA 2025/2026
Materi	: PJOK
Target Kelas	: MI Kelas 3
Jumlah Soal	: 40

1. Pagi cerah di lapangan sekolah. Kakak dan teman-teman bersemangat. Mereka melakukan gerakan lucu sambil mendengar musik riang. Ada yang melompat pelan, ada yang mengayun tangan ke atas dan ke bawah. Semua bergerak bersamaan mengikuti irama musik. Rasanya badan jadi sehat dan hati senang! Gerakan yang dilakukan Kakak dan teman-teman bersamaan dengan musik disebut gerak

A. bebas
B. santai
C. berirama
D. cepat
2. Di sekolah, setiap pagi anak-anak kelas 3 senang bergerak. Bu Guru memutar musik yang riang. Mereka melompat, bertepuk tangan, dan mengayunkan kaki. Badan jadi sehat, hati juga gembira! Bergerak bersama irama musik memang asyik. Saat bergerak mengikuti irama musik, badan kita menjadi lebih dan hati menjadi

A. sehat dan gembira
B. lelah dan sedih
C. kotor dan lapar
D. diam dan bosan
3. Budi dan teman-teman suka bermain lempar bola. Mereka punya keranjang warna-warni di halaman. Mereka ingin memasukkan bola ke dalam keranjang itu. Budi mencoba melempar dengan hati-hati agar bolanya tepat masuk. Semakin banyak bola masuk, semakin senang mereka. Ini namanya latihan ketepatan. Saat bermain melempar bola ke keranjang, Budi melatih gerakan agar bola bisa tepat pada

A. sasaran
B. teman
C. jarak lemparan
D. gerakan melompat
4. Lani dan teman-teman bermain melempar bola ke keranjang. Lani ingin bolanya masuk tepat ke dalam keranjang. Ia melihat keranjang dengan cermat. Tangan Lani bergerak luwes. Ia mengatur kekuatan lemparannya agar bola tidak terlalu jauh atau terlalu dekat. Lani senang, bolanya masuk! Supaya bola Lani bisa masuk tepat ke dalam keranjang, hal yang perlu Lani perhatikan adalah

A. kekuatan kaki
B. arah pandangan
C. suara teman
D. warna bola

5. Dito suka sekali bermain. Hari Minggu lalu, Dito dan teman-temannya bermain menirukan pesawat terbang. Mereka berdiri satu kaki sambil merentangkan tangan. Ada juga yang mencoba berjalan di atas garis lurus. Wah, seru sekali! Semua berusaha agar tidak jatuh. Mereka ingin badannya seimbang. Agar tidak jatuh saat berdiri satu kaki atau berjalan di garis lurus, kita perlu menjaga ... tubuh.
- A. Keseimbangan
 - B. Kecepatan
 - C. Kekuatan
 - D. Kelenturan
6. Lani suka sekali bermain di taman. Dia suka meniru burung bangau yang berdiri dengan satu kaki. Kadang, Lani juga mencoba berjalan di atas garis putih di lapangan. Dia melatih tubuhnya agar tidak mudah jatuh. Kata Bu Guru, itu namanya menjaga keseimbangan badan. Saat Lani meniru burung bangau yang berdiri dengan satu kaki, ia sedang melatih
- A. Gerak cepat
 - B. Otot kuat
 - C. Keseimbangan tubuh
 - D. Lompat tinggi
7. Ani dan Budi bermain di taman. Mereka melihat selokan kecil. Untuk melewatinya, mereka berjalan pelan, lalu berlari kencang. Setelah dekat, mereka melompat dengan kuat agar sampai di seberang. Mereka berhasil dan tertawa gembira. Gerakan yang dilakukan Ani dan Budi secara berurutan untuk melewati selokan adalah kombinasi
- A. jalan, lari, dan lompat
 - B. lari, lompat, dan jalan
 - C. lompat, jalan, dan duduk
 - D. jalan, merangkak, dan lari
8. Sore hari, Budi bermain di taman. Ia berjalan pelan menuju genangan air sisa hujan. Tiba-tiba, Doni datang mengejar. Budi pun berlari kencang untuk menghindari. Di depan ada genangan air, Budi langsung melompatinya dengan sigap. Ia berhasil tidak basah! Gerakan yang dilakukan Budi secara berurutan saat bermain di taman adalah
- A. jalan, lari, dan lompat
 - B. lari, lompat, dan jalan
 - C. jalan, lempar, dan lari
 - D. lompat, jalan, dan duduk
9. Andi dan teman-teman bermain di taman. Mereka meniru gerakan pohon yang ditiup angin. Kaki mereka dibuka selebar bahu. Kedua lengan diayunkan ke kanan dan ke kiri secara bergantian. Gerakan ini membuat tubuh mereka terasa seimbang dan tidak mudah jatuh. Berdasarkan cerita, agar tubuh seimbang seperti pohon yang kokoh, kedua lengan diayunkan ke samping secara
- A. bersamaan ke satu arah
 - B. bergantian ke kanan dan kiri
 - C. ke atas dan ke bawah
 - D. berputar dengan cepat

10. Budi sedang berlatih lari cepat. Lari Budi terasa berat dan lambat. Dita, temannya, memberi saran. 'Budi, coba ayunkan lenganmu maju dan mundur bergantian, seperti pendulum jam dinding!' Budi pun mencoba. Wah, lari Budi jadi lebih cepat dan seimbang! Berdasarkan cerita, Dita menyarankan Budi mengayunkan lengan. Tujuannya agar lari Budi menjadi lebih cepat dan
- A. seimbang
 - B. indah
 - C. berat
 - D. melompat
11. Toni dan teman-teman mengikuti lomba baris-berbaris. Mereka harus berjalan dengan langkah yang sama dan kompak. Ada langkah biasa, langkah tegap, dan langkah ke samping. Jika ada aba-aba 'langkah tegap maju, jalan!', seluruh pasukan harus mengangkat kaki lebih tinggi dan serempak. Berdasarkan cerita, saat mendengar aba-aba 'langkah tegap maju, jalan!', gerakan kaki yang benar adalah
- A. Mengangkat kaki lebih tinggi
 - B. Melompat ke depan
 - C. Melangkah ke samping kanan
 - D. Berjalan seperti biasa
12. Adi dan teman-teman bermain di taman. Mereka harus melewati rintangan berupa ban-ban bekas yang disusun. Untuk melewati rintangan tanpa menyentuhnya, Adi harus melangkahkan kakinya dengan lebar. Gerakan ini harus dilakukan dengan hati-hati agar tidak jatuh dan tetap sportif. Gerak langkah kaki yang dilakukan Adi untuk melewati rintangan ban bekas disebut langkah
- A. panjang
 - B. pendek
 - C. samping
 - D. silang
13. Dino melihat katak berenang di tepi kolam. Gerakan kakinya unik! Kedua lutut ditekuk bersamaan ke samping. Lalu, katak itu mendorong dan menendang air dengan kuat ke arah belakang. "Wush!" badan katak meluncur cepat ke depan seperti anak panah. Gerakan kaki renang gaya dada yang benar seperti katak dalam cerita adalah menekuk kedua lutut, lalu ... air dengan kuat ke arah belakang.
- A. mendorong dan menendang
 - B. mengayuh naik turun
 - C. memutar seperti gergaji
 - D. menyilang seperti gunting
14. Kiko si katak sangat jago berenang. Teman-temannya kagum. "Kiko, bagaimana kakimu bergerak?" tanya Ikan. Kiko menjawab, "Kedua kakiku ditekuk, lalu aku tendang kuat-kuat ke arah samping dan belakang secara bersamaan. Dorongannya jadi sangat kuat!" Gerakan kaki Kiko si katak yang benar dan kuat saat berenang adalah kedua kaki ditekuk lalu ... ke arah samping dan belakang.
- A. ditendangkan bersamaan
 - B. digerakkan bergantian
 - C. diayunkan ke atas bawah
 - D. dibiarkan lurus saja

15. Dino dan ayahnya melihat seekor katak berenang di kolam. Gerakannya sangat unik. Kedua tangan katak itu bergerak ke depan, lalu membuka lebar ke samping seperti sedang membelah air. Gerakan tersebut membuatnya meluncur cepat di dalam air. Berdasarkan cerita, gerakan tangan renang gaya dada yang benar adalah kedua tangan didorong lurus ke depan lalu ...
- A. dibuka lebar ke samping
 - B. ditarik lurus ke belakang
 - C. diayunkan ke atas kepala
 - D. diputar seperti kincir angin
16. Bayu belajar renang gaya dada bersama Kak Tio. Kak Tio berkata, 'Bayu, saat meluncur, buat badanmu lurus seperti roket! Kedua lengan lurus ke depan dan kaki lurus ke belakang. Wajamu melihat ke dasar kolam. Posisi ini membantumu meluncur lebih cepat dan jauh di dalam air.' Saat meluncur renang gaya dada, posisi badan yang benar agar bisa meluncur cepat dan jauh adalah
- A. kedua lengan dan kaki lurus sejajar dengan air
 - B. wajah menghadap lurus ke depan
 - C. badan sedikit membungkuk agar kuat menendang
 - D. wajah menghadap ke dasar kolam renang
17. Budi belajar renang gaya dada. Pak Guru berkata, 'Bayangkan kamu adalah katak yang sedang berenang!' Posisi badan Budi lurus seperti papan seluncur di atas air. Kepala sedikit di atas permukaan air agar mudah mengambil napas. Tangannya mendorong air bersamaan, lalu kakinya menendang seperti katak. Berdasarkan cerita Budi, posisi badan yang benar saat meluncur dalam renang gaya dada adalah
- A. Badan lurus dan sejajar dengan permukaan air.
 - B. Badan sedikit membungkuk ke depan.
 - C. Kepala menghadap ke atas air untuk bernapas.
 - D. Kaki diangkat tinggi hingga keluar dari air.
18. Doni sedang belajar renang gaya dada. Kata Pak Guru, gerakan kakinya seperti katak. Kedua kaki ditekuk ke samping lalu didorong lurus ke belakang dengan kuat. Dorongannya membuat tubuh Doni meluncur maju di air. Doni senang sekali bisa meniru katak berenang! Gerakan kaki renang gaya dada yang benar seperti pada cerita Doni adalah
- A. Menekuk kedua kaki ke samping lalu mendorong lurus ke belakang.
 - B. Menendang air ke belakang dengan kuat seperti katak.
 - C. Menggerakkan kaki naik turun seperti gunting.
 - D. Mengayuh kaki seperti sedang bersepeda.
19. Bima ingin menjadi kuat seperti pahlawan super. Setiap pagi, Bima membantu Ibu mengangkat keranjang belanja. Di sekolah, Pak Guru mengajari Bima dan teman-teman gerakan push-up dan sit-up. Kata Pak Guru, gerakan ini membuat otot tangan dan perut menjadi kuat. Berdasarkan cerita, kegiatan yang dapat membuat otot Bima menjadi kuat adalah
- A. Mengangkat keranjang belanja
 - B. Membaca buku cerita
 - C. Melakukan gerakan push-up
 - D. Tidur siang di kasur

20. Setiap sore, Dino dan teman-temannya bermain di lapangan. Mereka suka bermain sepak bola. Mereka berlari, menendang bola, dan bekerja sama mencetak gol. Tubuh mereka berkeringat dan terasa bugar. Bermain bersama teman membuat mereka senang dan sehat. Berdasarkan cerita, aktivitas fisik yang dilakukan Dino bersama teman-teman adalah
- A. bermain sepak bola
 - B. menonton film sendirian
 - C. bekerja sama mencetak gol
 - D. tidur siang di kamar
21. Dino pulang sekolah pada siang hari. Setelah makan dan istirahat, Dino punya waktu luang. Ibu menyarankan Dino bermain di luar agar badan bergerak. Dino pun memilih bermain layang-layang di lapangan bersama teman-temannya hingga sore hari. Tubuh Dino jadi berkeringat. Kegiatan menyehatkan yang bisa dilakukan untuk mengisi waktu luang sesuai cerita tersebut adalah
- A. Bermain layang-layang di lapangan.
 - B. Tidur siang sampai sore hari.
 - C. Membuat tubuh aktif bergerak.
 - D. Bermain ponsel di dalam kamar.
22. Pulang sekolah, Budi punya banyak waktu luang. Ibu menyarankan Budi bermain di luar agar badan sehat. Budi bisa bermain sepeda atau membaca buku di teras. Teman Budi, Doni, lebih suka bermain game di HP sampai sore. Kegiatan yang membuat tubuh Budi sehat saat waktu luang adalah
- A. Bermain sepeda di halaman.
 - B. Bermain game di HP sampai sore.
 - C. Membaca buku di teras.
 - D. Tidur seharian di kamar.
23. Adi ingin menjadi anak yang kuat seperti pahlawan super. Setiap pagi, Adi suka berolahraga. Ia meniru gerakan mendorong tembok dan mengangkat tas sekolahnya yang tidak terlalu berat. Kata Pak Guru, gerakan seperti itu bisa membuat otot lengan dan perut Adi menjadi lebih kuat. Gerakan yang bisa membuat otot lengan dan perut Adi menjadi lebih kuat adalah
- A. Gerakan mendorong (push-up)
 - B. Berlari mengelilingi lapangan
 - C. Gerakan bangun duduk (sit-up)
 - D. Membaca buku sambil tiduran
24. Dino bermain sepak bola dari pagi sampai sore. Badannya terasa sangat lelah dan mengantuk. Ibu menasihati Dino, tubuh yang lelah perlu istirahat yang cukup. Dengan tidur nyenyak, tubuh akan kembali pulih dan siap untuk beraktivitas esok hari. Berdasarkan cerita Dino, istirahat yang cukup setelah lelah beraktivitas akan membuat tubuh kita
- A. menjadi segar dan bersemangat
 - B. bertambah lemas dan sakit
 - C. siap untuk beraktivitas kembali
 - D. merasa pusing dan malas

25. Pulang sekolah, Budi merasa bosan. Ibu menyarankan Budi mengisi waktu luang dengan kegiatan yang seru. Budi bisa bermain sepeda di taman atau menonton televisi seharian. Budi juga bisa membantu ibu menyiram tanaman di halaman rumah. Kegiatan yang tepat membuat tubuh bugar. Berdasarkan cerita, kegiatan menyehatkan yang dapat dilakukan Budi saat waktu luang adalah
- A. Bermain sepeda di taman.
 - B. Menonton televisi seharian.
 - C. Membantu ibu menyiram tanaman.
 - D. Bermain game di ponsel sampai malam.
26. Dino melihat katak berenang di kolam. Gerakan tangannya unik! Kedua tangan didorong lurus ke depan, lalu dibuka lebar ke samping seperti sayap. Setelah itu, kedua tangan ditarik kuat ke arah dada. Gerakannya seperti sedang membelah air. Dino ingin sekali menirunya. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Gerakan tangan renang gaya dada meniru gerakan katak.
 - B. Saat menarik air, tangan dibuka lurus ke atas kepala.
 - C. Setelah dibuka ke samping, tangan ditarik ke arah dada.
27. Budi anak yang rajin. Setiap pagi, ia membantu Ayah menyiram bunga. Budi mengangkat ember kecil berisi air. Setelah itu, Budi mendorong kotak mainannya ke sudut kamar. Ia merasa tangannya menjadi lebih kuat. Latihan ini membuat ototnya sehat dan tidak mudah lelah. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Mengangkat ember berisi air adalah contoh latihan kekuatan otot tangan.
 - B. Kegiatan yang Budi lakukan membuat badan cepat sakit.
 - C. Mendorong kotak mainan dapat melatih kekuatan otot lengan dan bahu.
28. Ari ingin menjadi kuat seperti pahlawan super. Setiap pagi, ia meniru gerakan mendorong tembok di kamarnya. Ia juga suka mengangkat tas sekolahnya berulang-ulang seperti mengangkat barbel. Kata Ayah, gerakan ini bisa membuat otot tangan dan kakinya menjadi kuat. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Gerakan yang dilakukan Ari bertujuan untuk melatih kekuatan otot.
 - B. Ari melatih kekuatan otot dengan cara berlari cepat mengelilingi rumah.
 - C. Mendorong tembok adalah salah satu latihan yang dilakukan Ari.
29. Bima sangat lelah setelah bermain sepak bola di lapangan. Tubuhnya berkeringat. Untuk mengembalikan tenaga, Bima beristirahat. Bima memilih tidur siang di kamarnya. Selain tidur, membaca buku cerita di teras rumah juga membuat tubuh Bima kembali bugar. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Bermain sepak bola adalah contoh aktivitas istirahat.
 - B. Tidur siang dapat mengembalikan tenaga setelah berolahraga.
 - C. Membaca buku cerita adalah cara Bima beristirahat.
30. Bima anak yang kuat. Setiap pagi, Bima sarapan nasi, telur, dan sayur bayam. Ibu juga memberinya segelas susu. Kata Ibu, makanan itu membuat Bima punya banyak tenaga untuk berlari dan melompat saat bermain bola di sekolah. Bima jadi tidak mudah lelah. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Makanan bergizi membuat Bima punya banyak tenaga untuk bermain.

- B. Agar kuat, Bima hanya perlu minum susu saja setiap pagi.
- C. Sarapan pagi membantu Bima agar tidak mudah lelah saat bergerak.
31. Budi belajar di kelas PJOK. Pak guru mengajarkan cara berdiri tegak seperti tentara. Pandangan lurus ke depan. Saat duduk membaca buku, Budi harus menjaga punggungnya tetap lurus. Kata Pak Guru, posisi badan yang benar membuat tubuh kita sehat dan tidak mudah lelah. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Saat berdiri tegak, pandangan harus lurus ke depan.
- B. Duduk sambil membaca buku sebaiknya dengan punggung membungkuk.
- C. Posisi badan yang benar dapat membuat tubuh menjadi sehat.
32. Budi suka bermain sepak bola. Ibunya selalu menyiapkan bekal nasi, ayam goreng, sayur bayam, dan buah pisang. Kata ibu, makanan ini membuat Budi kuat berlari dan tidak mudah lelah. Budi jadi semangat bermain bersama teman-temannya. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Bekal dari ibu membuat Budi kuat berlari.
- B. Budi hanya suka makan permen dan cokelat agar kuat.
- C. Sayur bayam dan buah pisang adalah contoh makanan sehat.
33. Adi suka bermain sepak bola. Agar kuat saat berlari, Ibu selalu menyiapkan makanan sehat. Ada nasi, ikan, sayur bayam, dan buah pisang. Ibu bilang, makanan ini membuat Adi punya banyak tenaga. Adi jadi jarang jajan permen dan makanan ringan di warung. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Nasi, ikan, dan sayur bayam adalah contoh makanan sehat.
- B. Jajan permen dan makanan ringan membuat badan Adi lebih kuat.
- C. Buah pisang membantu Adi memiliki banyak tenaga untuk bermain.
34. Riko, Siti, dan Made bermain Jejak Petualang di taman. Mereka satu tim. Mereka harus mengikuti jejak kaki yang ada di tanah. Ada jejak untuk melompat ke depan. Ada juga jejak untuk berjalan jinjit. Mereka saling menyemangati agar bisa sampai ke garis finis bersama-sama. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Dalam permainan, mereka melakukan gerak melompat ke depan dan berjalan jinjit.
- B. Riko, Siti, dan Made bermain secara perorangan agar cepat menang.
- C. Sikap saling menyemangati teman adalah contoh baik dalam permainan kelompok.
35. Rio dan teman-temannya bermain 'Ikuti Jejak Raksasa'. Mereka melangkah panjang seperti raksasa, lalu melangkah pendek seperti semut. Mereka juga melangkah ke samping seperti kepiting. Semua tertawa gembira karena bisa bergerak bersama dan menjaga kekompakan saat bermain. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan-pernyataan berikut ini
- A. Saat menjadi raksasa, Rio dan teman-temannya melangkah pendek.
- B. Gerakan melangkah ke samping menirukan seekor kepiting.
- C. Rio dan teman-temannya merasa sedih saat bermain bersama.
36. Bima ingin punya tubuh kuat seperti pahlawan super! Setiap pagi, Bima meniru gerakan katak melompat. Ia juga sering membantu Ibu mengangkat kantong belanjaan. Kata Ibu, kegiatan itu membuat otot tangan dan kaki Bima menjadi semakin kuat dan sehat. Dalam cerita, Bima membantu Ibu mengangkat kantong belanjaan. Menurutmu, mengapa kegiatan mengangkat belanjaan

tersebut bisa membuat otot tangan Bima menjadi lebih kuat? Jelaskan dengan bahasamu sendiri ya!

37. Setiap pagi, Rina selalu sarapan nasi, telur, dan sayur bayam. Kata Ibu, sarapan seperti ini membuat tubuh Rina kuat. Di sekolah, Rina bisa berlari kencang saat pelajaran olahraga dan tetap fokus mendengarkan penjelasan Bu Guru. Rina jarang merasa lemas atau mengantuk di kelas. Berdasarkan cerita tersebut, mengapa Rina bisa tetap kuat dan fokus belajar di sekolah? Jelaskan alasanmu!
38. Saat asyik bermain sepak bola, Budi terjatuh di lapangan rumput. Lututnya tergores dan mengeluarkan sedikit darah. Luka gores Budi terlihat kotor karena terkena tanah dan rumput kering. Budi menangis karena lukanya terasa perih. Teman-temannya segera menghampirinya. Jika kamu adalah teman Budi, jelaskan langkah-langkah yang akan kamu lakukan untuk menolong Budi dan mengobati lukanya agar tidak infeksi!
39. Sore hari, Budi dan teman-teman asyik bermain sepak bola di lapangan. Mereka berlari kencang mengejar bola dengan gembira. Tiba-tiba, Budi tersandung dan jatuh. Lututnya tergores tanah sehingga lecet dan mengeluarkan sedikit darah. Budi menangis karena lukanya terasa perih. Melihat Budi terluka saat bermain, apa saja yang sebaiknya kamu lakukan sebagai temannya untuk memberikan pertolongan pertama? Jelaskan urutan tindakanmu!
40. Dino dan teman-teman sedang asyik bermain kejar-kejaran di taman. Tiba-tiba, Dino tersandung akar pohon dan jatuh. Lutut Dino lecet dan mengeluarkan sedikit darah. Dino merasa perih dan hampir menangis. Teman-temannya langsung menghampiri untuk menolong. Jika kamu adalah teman Dino, jelaskan langkah-langkah yang akan kamu lakukan untuk menolong Dino yang terluka sesuai dengan ajaran Pak Guru tentang pertolongan pertama!

Soal ini dibuat oleh **MIN 1 Trenggalek** pada tanggal Jumat, 08 Mei 2026 18:18:07. Berisi materi **PJOK**, paket soal ini dibuat untuk **MI Kelas 3** dengan jumlah soal sebanyak 40 butir.

Statistik

Paket soal ini sudah pernah dipakai oleh lembaga Anda sebanyak 5 kali, sedangkan oleh lembaga lainnya sebanyak 0 kali.